

# 追手門学院大学スポーツ研究センター

 NO.5  
2017.11

## スポーツ研究センターニュースレター

### 人間力の向上なくして、競技力向上なし

スポーツ研究センター長 松井 健

2017年も残りわずかとなり、刻一刻と2020年の東京オリンピック・パラリンピックが近づいてまいりました。本学出身の選手として大いに期待されているのが、車いすバスケットボール選手の北間優衣さん（2016年卒）、女子ラグビー選手の福島わさなさん（4年生）、そして当スポーツ研究センター客員研究員（2015年卒）でシンクロナイズドスイミング選手の中牧佳南さんです。2017年3月に本学で開催したシンポジウム（ニュースレター第4号参照）にご登壇いただき、拝聴する中で、私たちは彼女たちの思いや魅力を存分に感じ取ることができました。「まだ3年もある」「もう3年しかない」、選手やコーチ、現場のスタッフの思いは様々ですが、チャンスを掴める位置にいるご自身に誇りを持って、1秒、1分、1時間、1日1日を大切に、東京に向けたチャレンジを楽しんでいただけたらと思います。

ところで、トップ選手が兼ね備えるべき力とは何でしょうか？それは、「人間力」だといわれています。国会議員で、日本オリンピック委員会（JOC）の副会長でもある橋本聖子氏は次のように述べています。「オリンピックは教育の場であり、人間力を高める場でもある。人間力の向上なくして競技力の向上はあり得ない」と。一度も日本のトップに立ったことがない者が言うのは、おこがましいのですが、私のこれまでの経験からも、このことは強く当てはまると感じています。トップ選手は、子どもたちの「憧れ」であり、周りで応援する人たちにとっては「誇り」です。こうした人々の期待に応え、重要な試合で最後まで勝ち残ることができる選手は、より一層人間力を高めてきた選手だと思います。私たちはトップ選手の試合でのパ

フォーマンスに加え、例外なくその選手の人間力に魅了され、惹きつけられます。世界を目指す各選手の人間力に今後もぜひ注目をしたいと思います。

人間力については、文部科学省の大学入試改革の中でも注目され、内閣府の2003年の「人間力戦略研究報告書」において、次のような要素が具体的に挙げられています。

- 1) **知的能力的要素**（「基礎学力」や「専門的な知識・ノウハウ」を持ち、自らそれを継続的に高めていく力。また、それらの上に応用力として構築される「論理的思考力」、「創造力」）
- 2) **社会・対人関係力的要素**（「コミュニケーションスキル」、「リーダーシップ」、「公共心」、「規範意識」や「他者を尊重し切磋琢磨しながらお互いを高め合う力」）
- 3) **自己制御的要素**（前項の要素を十分に発揮するための「意欲」、「忍耐力」や「自分らしい生き方や成功を追求する力」）

これらの要素は、大学生が兼ね備えるべき力とも言えますので、特に大学生のスポーツ選手は普段の学生生活の中で上記3要素を身につけることが重要であると思います。人間力を磨き、「世界」を目指す追大アスリート、北間さん、福島さん、中牧さんの3選手を今後もしっかり応援し、サポートできればと思います。今号では、3選手に続く期待のアスリート、スポーツクライミング選手の藤脇祐二さん（2017年愛媛国体優勝）を紹介いたします。2020年の東京という高みを目指して、着実に登っている藤脇さんにも皆さんの、熱い声援をぜひ、お願いいたします。

## SYNCHRO JAPAN OPEN 2017 大会報告

## 「新生マーメイドジャパンが世界を舞う」

## ～中牧佳南選手（スポーツ研究センター客員研究員）DUET・TEAM共に優勝～

SYNCHRO JAPAN OPEN 2017が4月28日～30日まで東京辰巳国際水泳場にて開催されました。今年度より「FINAワールドシリーズ」となり、2020東京オリンピックに向けて本格的なスタートをきる今大会は、世界20カ国からトップクラスの選手が参戦するなど非常に注目されました。

特に注目されたのが、2016リオデジャネイロオリンピック終了直後にチーム編成をおこなった新生マーメイドジャパンの演技でした。メディアがたくさん入る中、確かな技術と勢いのある演技を披露し、他を寄せ付けない圧倒的な強さで優勝しました。しかし、焦点は7月の世界選手権（ハンガリー）であり、现阶段の経過観察を客観視する大会でもあったと思われます。そういう点では、エクスキューション（完遂度や同時性）は、まだまだ改善の余地がある内容だったように思います。

また、本研究センター所属の中牧選手が出場したデュエットも同じく高得点で優勝しました。井村雅代ヘッドコーチも「久々に大型の綺麗な選手が揃った」と東京オ

リンピックを見据えて期待されていますが、ペアの乾選手は5年以上も前から日本のトップを率いるベテラン選手であり、中牧選手は技術と精神力ともに、ついていくのが必死で日々奮闘中（急成長中）であると感じます。

さらに追手門学院大手前高校1年生である井戸垣選手（井村シンクロクラブBチーム）もチームで出場しており、表現力豊かな演技で6位と大健闘でした。

今回、30日（決勝日）のみ参加させて頂き、シンクロオリンピックの使命として、スポンサー各社、役員スタッフの接待及び案内係りを務めました。数年前まで、全日本大会であってもオリンピックが集結することはありませんでしたが、東京オリンピックに向けて、シンクロオリンピックも一丸となり、支援体制を整えていきたいと強く感じた今大会でありました。

（報告：巽 樹理）



オリンピックスタッフ集結（シンクロ+レスリング〔吉田選手〕）  
左から

- ・武田 美保（アトランタ、シドニー、アテネ五輪）
- ・小谷 実可子（ソウル五輪）
- ・吉田 沙保里（アテネ、北京、ロンドン、リオ五輪）
- ・奥野 史子（バルセロナ五輪）
- ・巽 樹理（シドニー、アテネ五輪）
- ・藤丸 真世（アテネ五輪）



SYNCHRO JAPAN OPEN 2017 デュエット 優勝  
（左が中牧選手）

## 第17回世界水泳選手権大会（シンクロナイズドスイミング）報告

1. 日 時 2017年7月14日～7月20日
2. 場 所 ハンガリー・ブダペスト
3. 参加国 50カ国
4. 競技結果  
ソロテクニカル（乾 友紀子） 4位  
ソロフリー（乾 友紀子） 4位  
デュエットテクニカル  
（乾 友紀子・中村 麻衣） 4位  
デュエットフリー  
（乾 友紀子・中牧 佳南） 4位  
チームテクニカル 3位  
チームフリー 4位  
フリーコンビネーション 3位

この度、第17回世界水泳選手権大会に出場させていただき、デュエットフリー、チームテクニカル、チームフリー、フリーコンビネーションの4種目に出場させていただきました。

今回の世界水泳選手権大会は、昨年のリオオリンピックからチーム編成を行い、若手選手も起用した新体制で臨みました。オリンピックの翌年は、どの国も新体制で臨むことが多く、各国の実力が注目される場となっています。それだけに、2020年の東京オリンピックに向けて良いスタートを切るとても大事な大会ではあったもの

の、どの種目も目標としていた結果には届かず、とても悔しい結果となりました。このような結果となった原因は、私自身にあると考え、この試合までの練習で、目標に匹敵するような練習の日々を送れていなかったのだと思います。この試合までの過程を振り返ると、これまでと変わっていないことや同じことを繰り返していた部分も多くあったと反省しています。さらに、試合を通して、改めて自分自身の課題も見つかり、反省しなければならないことや普段の行動から変えていかなければならないことが多くあるということを改めて痛感しました。

今後は、反省点を改善し、今回感じた悔しい気持ち、メダルを落としてしまった重みをしっかりと受け止め、次に繋がる行動をしたいと思います。また、水着作りや身体のケア、食事の面などと、沢山の支援サポートのおかげで、何も不自由なくベストな状態で試合に臨むことが出来ているということを忘れず、今後の練習に励みたいと思います。

次回の国際大会は、2018年3月にフレンチオープン（フランス）にて開催されます。引き続きご声援よろしくお願い致します。

（報告：中牧 佳南）



2018年シンクロ日本代表選手  
(上段左から2番目が中牧選手)



(左が中牧選手 右が乾選手)



フリーコンビネーション 表彰式（銅メダル獲得）

（上段右から3番目が中牧選手）

## 2017年度セミナー

## 第1回 「ソフトバレーボール」

講師：千葉 英史 氏（追手門学院大学 基盤教育機構 准教授）

日時：2017年7月1日(土) 10:00～12:00 場所：本学体育館第1体育室

参加者：23名（内、本学学生14名）

今回のセミナーはスポーツを通じて健康づくり・体力づくりに目的を置き、実際にソフトバレーボールを実践し、からだ作りを体験してもらう実技形式で行いました。実技は本学学生とグループを組み、相互にコミュニケーションを図りながら展開するプログラムを作成しました。学生の参加目的として、履修した授業での受講内容を生かし、主体性・協調性をテーマに置き、セミナー参加者への実技サポートを親切・丁寧に行うことを主な狙いとしてしました。

プログラムの内容は、まずウォームアップとしてボールを使っの体操・ストレッチを展開しました。1対1でボールの受け渡しや投球する際にカラダを伸ばしたり捻じったりして、普段使わない筋肉に刺激を与えるストレッチを実施すると同時に、柔らかくて反発力があるソフトバレーボールの特徴にも慣れてもらいました。

次に、ソフトバレーボールの基礎技術として、トス・レシーブといった練習を1対1から4人一組でのグループラリーなど徐々にゲーム形式に近づける内容を展開し

ました。今回のセミナー参加の皆さんは、身体能力が高く、ボールに慣れるのも早く、直ぐにでもゲームを展開できる状態でした。

ゲームはチーム4人一組で、基本的にセミナー参加者2人・学生2人での編成でチームを作るよう実践しました。ゲーム毎にくじ引きをし、いろんな方々とチームを組む中でしっかりコミュニケーションを図りチームワークを取りながらゲームを進めることを重点に置きました。特に学生には主体性・協調性を持ち参加するよう事前指導していましたが、期待通り積極的に取り組む姿勢が窺え、良い体験ができたと思います。

セミナー参加の皆さんは高温多湿とスポーツするには厳しい環境の中でしたが積極的に活動し、学生と会話をしながらソフトバレーボールを楽しまれているようでした。

事後アンケートでは「学生がとても親切で楽しかった」「2時間という時間もあっという間に過ぎ、分かりやすい説明でやり易かった」等のご意見をいただきました。

（報告：千葉 英史）



## 追手門学院大学トレーニングセンター（追fit）報告 ～施設利用および選手ケアの現状について～

今年度のトレーニングセンター利用者数（4月1日から7月31日まで）は延べ17,090名であった。昨年度のこの時期に比べ1,090名増加している。その要因として考えられるのが一般学生、体育会ラグビー部の利用数の増加である。1日の利用者数の平均を見ると4月1日から7月31日までで、今年度は170名（稼働日数100日）と昨年度の158名（稼働日数101日）から増加している。今年度5月より1日利用者数が200名を超える日数が月の半分を超えるようになり、トレーニングルームの利用状況は非常に逼迫している。

ケアルームの利用者数について、今年度の利用者数（4月1日から7月31日まで）は延べ894名であった。昨年度の1,390名より減少している。この要因として、完全予約制にしたことにより授業や部活動の時間帯の兼ね合いによりなかなか予約が取れない、同時帯の人数のコントロールを行っている為、なかなか学生の都合にあわせて予約が取れないなどといった問題があると考え

られる。しかしながら、必要な施術を必要なだけ受けられるといったポジティブな面もある。

トレーニングセンターで対応した本学生の課外活動中におけるスポーツ傷害の件数（4月1日から7月31日まで）は84件であった。うち学内でのスポーツ傷害対応件数48件、学外でのスポーツ傷害件数が36件であった。柔道整復師が対応できる外傷を含めると発生件数は延べ100件にもものぼる。

リハビリ・コンディショニング指導件数は延べ116件であった。そのうち膝の前十字靭帯損傷に伴うリハビリ件数が78件となっている。昨年同様、足関節、膝前十字靭帯損傷に伴うリハビリ・コンディショニングが多くなっている。今年度の特徴としては女性の膝前十字靭帯損傷の発生件数とリハビリ・コンディショニングが増加している。再発予防も含め新たな取り組みを考える必要があると考えている。

（報告：田中 淳也）

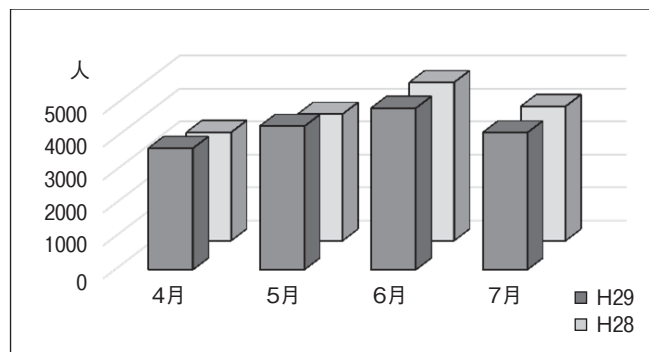


図1 H28とH29年の利用者総数の比較（4月1日～7月31日まで）

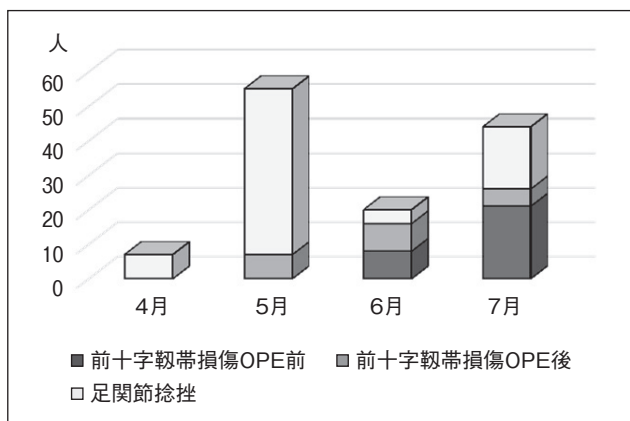


図2 H28 足関節捻挫、前十字靭帯損傷に伴うリハビリ・コンディショニング指導数（4月1日～7月31日まで）

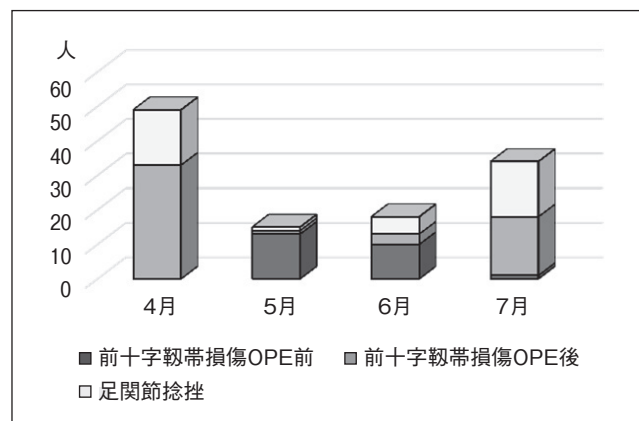


図3 H29 足関節捻挫、前十字靭帯損傷に伴うリハビリ・コンディショニング指導数（4月1日～7月31日まで）

## 「追大はつらつ運動サークル」の活動報告

従来のポッチャ健康サークルに加えて、2017年5月から追大はつらつ運動サークルがスタートしました。科研費の研究プロジェクトの一環として、3年間、65歳以上の高齢者を対象としたトレーニングを実施するためのサークルです。体育館でエアロビクスを行う「はつらつ運動」には現在、33名、西河原市民プールで水中歩行やアクアビクスを行う「はつらつ水中運動」には30名の皆さんが参加して、元気に週2回の運動を楽しんでおられます。

トレーニングの影響をみるために、体力テスト（握力、開眼片足立ち、長座体前屈、10m障害物歩行、上体おこし、6分間歩行）、血圧脈波測定（血管年齢）、ならびに日常生活習慣の記録・測定を定期的に行っています。血管年齢や体力における改善や医療機関で行っている定期検診項目における数値改善など、様々な効果を確認しています。

当初、週に2回のトレーニング頻度では、実施が難しいのでは？との意見がありましたが、今では皆さん、毎回笑顔で参加いただいております。大変嬉しく思っています。以下にトレーニングの概略をご紹介します。

### <水中運動トレーニング>

#### @西河原市民プール

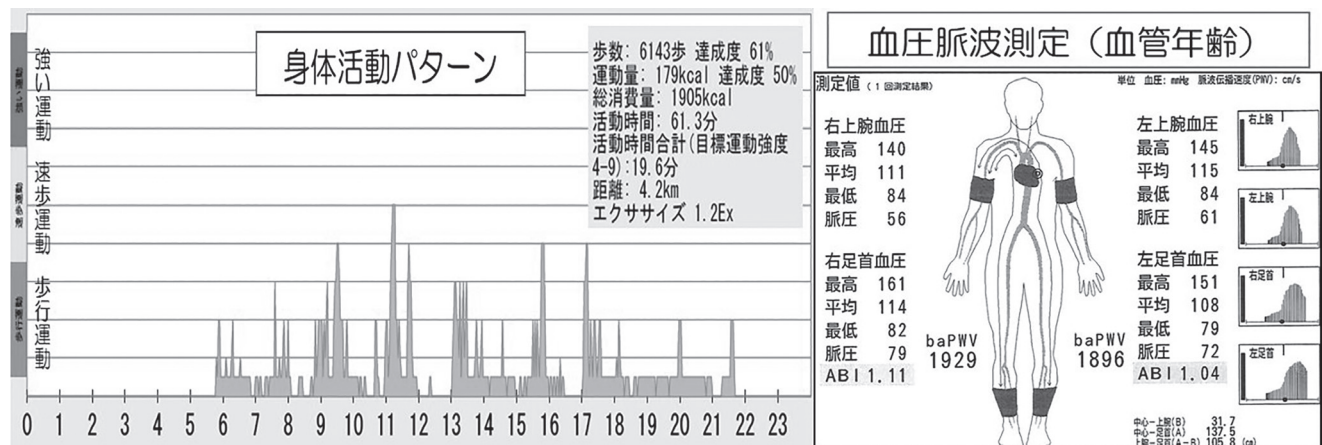
毎週金曜、12:15~13:00に集団プログラムを実施。インストラクターによるアクアビクスを主な内容としている。もう1回は、水中ウォーキングを中心とした自主トレーニングとして行う。日時を個人が選択できる。金曜日の前後となる木曜と土曜、ならびに定休日の火曜を除くと、日、月、水曜日のいずれかの日程となる。集団プログラムと同様、1回45分間で実施する。



### <陸上運動トレーニング>

#### @追手門学院大学体育館（第3体育室）

毎週月曜と木曜の8:15~9:00にプログラムを実施している。7分程度のウォーキングによるウォーミングアップの後、約35分間のメインプログラムを行う。エアロビクス、リズム体操、ストレッチ等を主な内容としている。メインプログラムのリードは、本学のチアリーダ一部の部員（梅原さん、高山さん、山川さん）が行っている。



※事業の展開にあたり、「茨木市老人クラブ連合会」「シンコースポーツ株式会社」「茨木市役所 健康福祉部 高齢者支援課」「茨木市役所 市民文化部 スポーツ推進課」の皆様から多大なるご協力をいただいております。深く感謝申し上げます。

(報告: 松井 健)



## 飛び出せ世界へ！

がんばる追大アスリート  
第2回

スポーツクライミング選手

藤脇 祐二さん (経済学部 経済学科 4回生)

2017年度スポーツクライミングボルダリング日本代表。

大阪府の強化指定選手。

日本代表に選出された選手は今年開催のクライミング・ワールドカップへ出場することが可能となり、オーストリア、ドイツ、アメリカ、中国等の7カ国以上の試合に出場し活躍中。

2017年10月3日に愛媛県で開催された、第72回国民体育大会山岳競技 成年男子ボルダリング競技で優勝、同リード競技でも準優勝をされました。

今後の活躍が期待される藤脇祐二さんにお話しを伺いました。

### ■スポーツクライミングをはじめたきっかけを教えてください。■

中学3年生の時、当時は、まだあまり知られていないクライミングをしているジムの前をたまたま母が通りかかったことから、紹介され、勧められて興味本位ではじめました。

小さい頃は、野球をやっていたので、運動が好きだし、遊び感覚でジムに通いはじめ徐々にその魅力にはまりました。



(1番右が藤脇さん)

### ■スポーツクライミングのおもしろさ、むずかしさはどんな時に感じますか？■

パワーだけで登れるイメージがあるのですが、動き方・重心移動・バランス感覚も必要でして、パワーだけでは登れません。足の置き方や、身体をどう動かしてどこにもってくるかがとても重要です。

また、各コース、手と足の位置、使用している石が決まっているので、コースを読む能力が必要になります。

試合では、毎回ルートセッターというコースを作る人がいるのですが、毎回コースを作る人が変わって、試合直前にしかコースが発表されないのが、その辺がとてもむずかしく感じます。登る前にコースのイメージを考えてから登るようにしています。練習も試合も自分との闘いですが、この難しさを克服してうまく登れた時の達成感がおもしろさにつながりますね。

### ■追大での学生生活はどうですか？■

普通の大学生と変わらず生活しています(笑)

遠征で授業欠席の場合は、他の課題やレポート提出など、配慮していただけるのはありがたいです。

あと、スポーツ奨励金で援助していただいています。ワールドカップなどの遠征はほとんどが自費なので助かっています。

### ■大学に望むこと■

出来れば、ボルダリングの壁を作ってほしいです！京大、阪大などの他大学や高校でも練習施設を持っているところがあります。

費用は高いと思うのですが……。

### ■今後の抱負■

まずは、来年2月の選考大会を勝ち抜き、ワールドカップのシーズンを迎えたいです。

オリンピックは、自分にとってテレビで見ていた遠い存在だと思っていたので、正直実感はまだ湧いていません。気持ちを前向きにして、2020年の東京オリンピックを目指していきたいです。

スポーツクライミングは2020東京オリンピックからの新種目として正式に採用されました。

世界で初めて五輪種目としてのスポーツクライミング競技が東京で行われることとなり、多くのメダルの獲得が期待されると共に、日本のクライミングシーンも大きなターニングポイントを迎えているといえます。

2020年の東京オリンピックでのスポーツクライミングは複合種目で行われます。

リード、ボルダリング、スピードの3種目を、1人の選手が全てこなす全く新しい形の競技です。

藤脇祐二さんへの熱い応援をよろしくお願いたします。

(2017年11月1日に実施。聞き手：スポーツ研究センター長 松井 健)





## スポーツ研究センター 秋学期の予定一覧

### <センター事業>

1. 2017年度スポーツ研究センターセミナー／講演会
  - 第2回セミナー「バドミントン」 講師：植野恵美子 先生  
11月18日(土) 10:00～12:00 (大学体育館) 小学生対象：定員40名  
参加費100円 (スポーツ保険料) 後援：茨木市、茨木市教育委員会
  - 第3回セミナー「※(仮)スポーツ栄養学に関する内容」 講師：津吉 哲士 先生  
2018年2月24日(土) 12:30～14:00 (茨木市立生涯学習センター きらめき)  
※後援 (予定)：茨木市、茨木市教育委員会
  - シンポジウム  
3月19日(月) 14:00～16:00 (基調講演、パネルディスカッション)  
基調講演：大河 正明 氏 (公益社団法人ジャパン・プロフェッショナルバスケットボールリーグ チェアマン)  
パネルディスカッション：大阪エヴェッサ 安井 直樹 代表取締役  
大阪エヴェッサ 木下 博之 選手  
毎日新聞社 運動部 副部長 辻中 祐子 氏  
※テーマについては現在検討中  
場 所：追手門学院大学 学生会館大ホール (予定)  
対象者：追手門学院大学の学生、地域住民、バスケットボール関係団体、近隣の大学生・中高生等
2. シニアバスケットボール大会 (尾崎杯)  
12月3日(日) 午前・午後 (大学体育館 第1体育室)
3. 第8回少年軟式野球大会 (追手門学院大学杯)
  - 1日目 1月13日(土) 東雲運動広場グラウンド 9:00～ 開会式、4試合トーナメント
  - 2日目 1月20日(土) 福井運動広場グラウンド 決勝、3位決定戦の2試合  
(予備日1月21日(日) 福井運動広場グラウンド)
4. ポッチャ健康サークル (大学体育館 第3体育室 8:00～9:00)  
9/5, 26, 10/10, 24, 11/7, 21, 12/5, 19, 1/9, 23, 2/13, 27, 3/6, 9

### <共催・協力事業>

1. 茨木市高齢者活動支援センター シニアプラザ茨木主催 オータムフェア  
記念講演「オリンピックの体験とスポーツのもつ力」 講師：巽 樹理 先生  
10月29日(日) 11:00～12:00 (シニアプラザ茨木；参加者約100名)
2. 茨木市老人クラブ連合会主催 NS1スキルアップ研修会  
11月10日(金) (大学体育館 第3体育室・視聴覚教室)  
9:00～10:00 講師：倉藤 利早「健康寿命」(講義)・認知症予防トレーニング (実技)  
10:00～10:40 講師：高山あかり・山川はる菜「エアロビクス」(実技)  
11:10～12:20 講師：松井 健「ポッチャの歴史と戦略」(講義)・ポッチャ (実技)
3. 茨木市主催 ポッチャ交流大会 (茨木市立市民体育館 第1体育室全面)  
12月16日(土) 9:30～12:00
4. 本学研究・社会連携課主催 ジュニアキャンパス 冬  
2月17日(土) 午前・午後 (本学内体育施設)  
近隣の小学生対象・各スポーツ系クラブ学生による指導

### 追手門学院大学 スポーツ研究センターニュースレター No.5

- |         |                                  |        |  |
|---------|----------------------------------|--------|--|
| ◆ 編集・発行 | 2017年11月30日 印刷<br>2017年11月30日 発行 | ◆ 発行 所 | 追手門学院大学 スポーツ研究センター<br>〒567-8502 茨木市西安威2-1-15<br>電話 072(641)9690 / FAX 072(641)9695<br>E-mail sports@otemon.ac.jp |
| ◆ 編集代表者 | 松井 健                             |        | https://www.otemon.ac.jp/research/lab0/csr/  |
| ◆ 印刷 所  | 川西軽印刷株式会社                        |        |  |